

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Восток»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «СШ «Восток»  
И.А. Оськин

Принято на методическом совете  
МБУ «СШ «Восток»

Протокол № 1 от 12.03. 2017г.

Программа спортивной подготовки по  
**ПЛАВАНИЮ**  
Срок реализации: 8 лет

Авторы:

зам. директора по МР Подчуфарова Л.И.  
инструктор-методист Николаева О.М.  
тренер Ибатулина А.А.

г. Тула  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см<sup>3</sup>). Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Образовательная программа для спортивно - оздоровительной группы составлена на основе законодательных и нормативных документов, организующих деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

При её разработке использована примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва».

Программа направлена на приобретение учащимися жизненно необходимого умения плавать, развитие мотивации у учащихся к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

### **Основная цель программы:**

- создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся, формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

### **Программа решает задачи:**

#### **обучающие:**

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

#### **воспитывающие:**

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса, чувства гармонии;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**развивающие:**

- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- устранение недостатков в уровне физического развития.

Настоящая образовательная программа по плаванию реализует на практике следующие **принципы:**

- систематическое проведение занятий;
  - от простого к сложному (при обучении физическим упражнениям);
  - простота и доступность (физических упражнений);
  - индивидуальный подход.
- о непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

**Методы обучения:** словесный метод; наглядный метод; практический метод.

*Словесный метод:*

1. беседа, рассказ, объяснения, разбор;
2. указания, распоряжения, описания.

*Наглядный метод:*

1. использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов;
2. демонстрация (живой показ, пример);

*Практический метод:*

1. метод упражнений;
2. целостный и расчленённый методы разучивания;
3. соревновательный метод;
4. игровой метод;
5. метод круговой тренировки;
6. дистанционный равномерный и переменный

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Содержание программы подготовки юных пловцов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 14 декабря 2007 г.;
- методические рекомендации по организации спортивной подготовки; приказ Министерства спорта РФ №325 от 24.10.2012г.;
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26.06.2012г.;
- Устава учреждения;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Министерства спорта РФ № 164 от 03.04.2014г.

Данная программа составлена на основе типовой программы по плаванию с изменениями для спортивно оздоровительных групп 1-2 годов обучения. Годовой цикл – 46 недель при учебной нагрузке: 1 год , 2 год- 6 часов в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов.

В спортивно оздоровительные группы зачисляются новички без предварительного отбора в соответствии с уровнем физической подготовленности, имеющие допуск врача.

Минимальный возраст для начала занятий – 6 лет.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 10 лет.

Срок реализации программы 2года.

### **Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-4

### **Учебный план на 52 недели тренировочных занятий по плаванию**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	15
2	Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	169
3	Специальная физическая подготовка	64
4	Техническая подготовка	24
5	Приемные и переводные испытания	2
6	Участие в соревнованиях	2
7	Общее количество часов	276

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	57-62
Специальная физическая подготовка (%)	18-22
Техническая подготовка (%)	8-10

### Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

показатели	мальчики	девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед (кол-во 30 с)	+	+
Наклон туловища в сед (кол-во см)	+	+
Прыжки на скакалке (кол-во 30 с)	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:	+	+
1. с помощью одних ног	+	+
2. с помощью одних рук	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

**Примечание:**

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

## Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения
		Все
1.	Количество учебных недель	46
2.	Количество часов в неделю	6
3.	Количество занятий в неделю	3
	В. ч. на суше	1
4.	Физическая подготовка	231
	ОФП	169
	СФП	64
5.	Техническая подготовка	24
6.	Теоритическая подготовка	15
7.	Соревнования и контрольные испытания	4
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>

Медицинское обследование вынесено за рамки программы

### Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (в академических часах)

№ п/п	Разделы подготовки	1 год
1.	Количество учебных недель	46
2.	Возраст обучающихся: девочки мальчики	6-10 6-10
3.	Количество занятий в неделю	3
4.	Продолжительность одного занятия	2 часа
5.	Количество часов: в воде на суше	257 180 77
6.	Теоритическая подготовка	15
7.	Переводные испытания	2
8.	Участие в соревнованиях	2
9.	Общее количество часов	276

### Годовой план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп

Содержание	Часы	Месяцы											
		Всего часов											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<b>І. Теория</b> Краткие исторические сведения о плавании.	<b>2</b>	1					1						
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	<b>5</b>	1			1		1		1			1	

плавания.												
Краткая характеристика техники плавания. Соревнования по плаванию.	5	1	1			1				1		
Гигиена, закаливание, режим дня. Самоконтроль спортсмена.	3	1			1					1		
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>15</b>											
<b>II. Практика</b>												
Общая физическая подготовка	169	16	16	18	16	17	17	16	15	16	17	5
Специальная физическая подготовка	64	5	5	5	6	6	6	7	7	6	6	5
Техническая подготовка	24		1	2	3	3	3	3	3	3	2	1
Контрольные испытания	2				1					1		
Участие в соревнованиях	2				1				1			
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>276</b>											

### Спортивно-оздоровительный этап (СОГ).

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 10 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 6 до 10 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

#### Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование СФП, ОФП,ТТ
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты итогов образовательной программы:**

#### **Группы СОГ**

- всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена;
- стойкий интерес к занятиям избранным видом спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу обучения;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

#### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу 1 ступени (начальный уровень подготовленности) по плаванию. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности). Занятия желательно проводить на суше и в воде. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания. Но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне.

#### 1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного



способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

### **2-я ступень (базовая тренировка)**

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

#### Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

#### Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

### **3-я ступень (кондиционная тренировка)**

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

#### Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

**Основы методики обучения технике спортивных способов плавания** Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение

тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1.ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2.изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3.изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4.изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

-разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменившихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Учебно-тренировочное занятие плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

**В подготовительной части занятия** сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

**В основной части занятий** решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

**Заключительная часть тренировочного занятия** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние.

юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плавания подведение итогов.

#### **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бакшеев, М. Д. «Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании» / Учебн. пособие, Омск, 2006. – 44с.
2. Булгакова, Н. Ж. «Методика обучения технике плавания» / Метод. пособие
3. Викулов, А. Д. Плавание: учебное пособие – М.: изд-во ВЛАДОС – Пресс, 2004 – 367с.
4. Горбунов, Г. Д. «Психопедагогика спорта», М., 2007. – 296с.: ил.

5. Джеймс Е. Каунсилмен «Спортивное плавание» Москва, «Физкультура и спорт», 1982г.
6. Ильин, Н.П. «Психология спорта» - СПб.: Питер, 2009 – 352с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
7. Коробков, А.В., Талышев, Ф.М. «Особенности координации в водной среде», М., 1969. – с.35-37.
8. Карпенко, Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения» / Метод. пособие, М., 2006. – 48с.
9. Кашкин, А.А., Попов, О.И., Смирнов, В.В. «Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», М., 2004. – 216с.
10. Ключникова, А.Н. «Спортивная тренировка» / Ученое пособие, Хабаровск, 2002. – 98с.
11. Козлов, А.В. «Спортивные способы плавания» (учебно-методическое пособие): изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005г – 108с.
12. Козлов, А.В., Литвинов, А.А. «Обучение спортивным способам плавания», учебно-методическое пособие, СПб, 2006.
13. Лях, В.И. «Координационные способности школьников», М., 1989. – 159с., ил.
14. Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ России (методическое пособие), редактор: А.Н. Алымов, 2004.
15. Макаренко, Л.П. «Подготовка юных пловцов», М., 1974. – 285с.
16. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.А. «Обучение плаванию в детском саду» - М.: Просвещение 1991, - 159с.
17. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М: Советский спорт, 2006-216с.
18. Плавание: информационно-аналитический обзор зарубежной литературы: Сборник информационно-аналитических материалов / Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВНИИ ФКиС (М.: Советский спорт, 2007-48с.)
19. Плавание: пер. с англ. – М.: Астрель; АСТ, 2010-32с.
20. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г. Соколова – Ростов н/Д: Феникс, 2007 – 157с.
21. Фомиченко, Т.Г. «Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп» - М.: Спорт Академ Пресс, 2001, - 104с.
22. Опыт ведущих специалистов ДФО и Амурской области
23. Сидорова, И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие / И.В. Сидорова. – М. : Айрис-пресс, 2011- 144с. ил. - (Культура здоровья с детства).
24. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М. : «Издательство ФАИР», 2008. -120с.:ил.